ШКОЛА ГАСТРОНОМА

КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

№12 (20) ИЮНЬ 2007



ISSN 1819-9488










Дорогие друзья!
Даже в очень жаркую погоду одними салатами и холодными десертами сыт не будешь. Лучшая альтернатива тяжелым мясным блюдам – легкие и вместе с тем сытные блюда из рыбы.
Покупая рыбу, будьте очень внимательны. Конечно, несвежий продукт можно приобрести в любое время года, но летом степень риска сильно повышается. Итак, как определить свежая ли рыба?
Во-первых, по запаху. Рыбу, слишком сильно пахнущую рыбой, лучше не покупать.
Во-вторых, по жабрам, глазам и хвосту. Жабры должны иметь ярко-розовый или красный цвет, а не коричневый или черный. Свежая рыба «смотрит» на вас прозрачными глазами. Мутные рыбьи глаза – верный признак залежалости. А вот хвостик в отличие от арбузного у рыбки не может быть высохшим.
В-третьих, тушка должна быть упругой. След от нажатия пальцем должен исчезать через 1 секунду.
Рыбу не стоит долго хранить. Лучше приготовьте ее в день покупки. Ну а если не получается, то перед тем как убрать в холодильник, выпотрошите, промойте и обсушите.
И последнее. В адрес редакции пришло так много писем с рецептами рыбных блюд, приготовленных в микроволновой печи, что мы совместно с фирмой Whirlpool приняли решение подвести итоги конкурса досрочно. О том, кто стал счастливым обладателем микроволновой печи Whirlpool Jet Chef, вы узнаете на стр. 12.
Но конкурс продолжается. Его новая тема – пироги. Присылайте ваши любимые рецепты, и победитель получит еще одну замечательную микроволновую печь!
Ждем ваших писем до 1 сентября с. г.
Желаем успехов и приятного аппетита.

Ваша редакция

содержание



условные обозначения

вегетарианское питание

блюда, которые подходят для детей

M≈ блюда, которые можно готовить в микроволновой печи

сложность приготовления блюд
● легкие рецепты
●● рецепты средней сложности
●●● рецепты для опытных кулинаров

* полезный совет



уха из стерляди

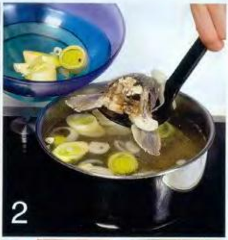
Классическая русская уха – это крепкий и прозрачный как слеза бульон с кусочками благородной рыбы и небольшим количеством зелени. Часто в уху добавляют крупно нарезанные картофель, морковь, лук.

Время приготовления: 1 час 25 мин.
Порций: 8
1 порция: 158 ккал
белки – 22,3 г, жиры – 7,6 г, углеводы – 0 г

ЧТО НУЖНО:

- **1** стерлядь весом 1–1,5 кг
- **1** луковица
- **1** стебель лука-порея (белая часть)
- **1** зубчик чеснока
- **2** веточки петрушки
- **2** веточки сельдерея
- **2** веточки тимьяна (или 1 ч. л. сушеного тимьяна)
- **250 мл** белого сухого вина
- • лавровый лист
- **4** горошины перца
- • соль по вкусу
- **2** белка яйца













ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Рыбу очистить, выпотрошить и тщательно вымыть. Ножницами вырезать жабры. Отделить голову, хвост и плавники. Филе снять с кости, нарезать порционно, накрыть и поставить в холодное место. Голову, хвост и плавники положить в кастрюлю. Залить водой, поставить на огонь и довести до кипения. Снять пену.

*** Для того чтобы бульон получился очень насыщенным, в него кладут еще и выпотрошенную и хорошо промытую рыбную мелочь – карасей, плотву, небольших окуньков и т. д.**

2 Репчатый лук очистить и нарезать кольцами. Белую часть лука-порея вымыть, нарезать кольцами по 2 см шириной. Чеснок очистить и нарезать тонкими пластинами. Зелень вымыть, обсушить и связать в пучок.
В бульон добавить овощи, зелень и соль. Влить вино, довести до кипения. Варить бульон на медленном огне без крышки 30 мин. За 10 мин. до готовности положить лавровый лист и черный перец. Шумовкой вынуть голову, хвост, плавники и овощи.

3 Положить в бульон рыбное филе и готовить еще 7 мин. Переложить филе в миску, накрыть, оставить в теплом месте.

4 Бульон процедить через полотняное полотенце и вернуть на огонь.

5 **Приготовить оттяжку.** Взбить яичные белки с 5 кубиками измельченного льда.

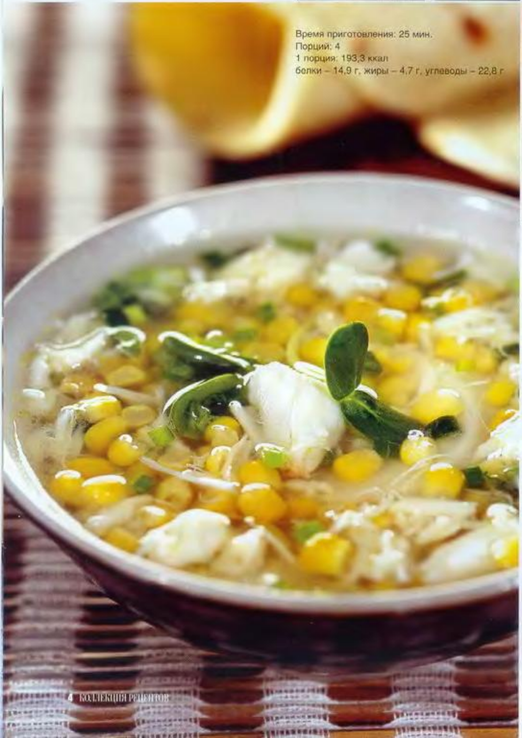
6 Ввести оттяжку в бульон, перемешать, довести до кипения. Снять с огня и оставить на 10 мин. Затем удалить образовавшуюся пену.
В тарелки положить по 1–2 куска филе стерляди, разлить бульон.
Можно украсить тонкими кружками лимона и зеленью.

кукурузная похлебка с крабовым мясом

M≈







Время приготовления: 25 мин.
Порций: 4
1 порция: 193,3 ккал
белки – 14,9 г, жиры – 4,7 г, углеводы – 22,8 г



ЧТО НУЖНО:

300 г консервированной кукурузы
1 белок
1 ч. л. растительного масла
1,5 л рыбного бульона
1 ст. л. белого сухого вина
1 ст. л. соевого соуса
1 ч. л. сахара
2 ч. л. крахмала
250 г мяса краба
1 пучок зеленого лука

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Смешать белок с растительным маслом. Рыбный бульон довести до кипения. Добавить кукурузу и варить 3 мин. Влить вино и соевый соус, добавить сахар.

2 Крахмал развести с 2 ч. л. воды и влить в суп. Еще раз довести до кипения, добавить крабовое мясо.

3 Уменьшить огонь и сразу же влить смесь белка с маслом, перемешать.

Разлить суп по тарелкам, посыпать нарезанным зеленым луком.



Школа кулинарного мастерства

Лето... Пора овощей, зелени и фруктов...

Школа кулинарного мастерства журнала «Гастрономъ» представляет программу «Большое летнее меню».

Посетив наши занятия, вы научитесь готовить оригинальные, вкусные, а главное, полезные блюда.

С наступлением теплого времени года пикник в тени деревьев становится особенно привлекательным. Единственное, что может его испортить, – это однообразие блюд, которые повторяются из года в год. Благодаря программе «Большое летнее меню» вы порадуете друзей и близких потрясающими новинками: шашлыком, барбекю и приготовленными на гриле овощами, мясом, морепродуктами, впитавшими упоительные ароматы дыма и трав.

Ничто не может сравниться с настоящим домашним обедом. На наших занятиях вы научитесь готовить легкие салаты и летние пироги, от которых ваша семья будет в восторге.

Кроме того, узнаете, как правильно делать тайские, французские, японские и итальянские супы, а также рыбу. Экзотические ароматы и вкусы азиатской кухни обеспечили ей широкую популярность.

Посетив Школу кулинарного мастерства летом, вы узнаете секреты азиатских кулинаров: сочетание свежих продуктов со специями и быстрые техники приготовления блюд в воке.

Для вас – летние скидки!

Специальное предложение действует с 1 июня по 31 августа. Не пропустите летнее меню по летним ценам!



СТОИМОСТЬ ЗАНЯТИЙ:

Курс «От простого к сложному»	
1 занятие	1700 руб.
4 занятия	5200 руб.
Тематические занятия	2000 руб.
Этнические темы	3000 руб.
Абонемент	
4 тематических занятия	6500 руб.
Абонемент на год (неограниченное количество посещений)	$2500

www.gastromag.ru

Информация по телефону (495) 725-1070 или по адресу: Волоколамское шоссе д. 2, стр. 1, в Школе кулинарного мастерства журнала «Гастрономъ»



буйабес

Время приготовления: 2 часа 25 мин.
Порций: 6
1 порция: 734,5 ккал
белки – 63,6 г, жиры – 38,3 г, углеводы – 33,8 г













ЧТО НУЖНО:

700 г	мелкой рыбы
500 г	филе пикши
500 г	филе морского окуня
300 г	свежемороженых мидий
300 г	свежемороженых креветок
1 кг	помидоров
5 ст. л.	оливкового масла
1	луковица
3	зубчика чеснока
200 мл	белого сухого вина
2	лавровых листа
•	щепотка шафрана
0,5 ч. л.	порошка чили
2	веточки свежего тимьяна
•	соль по вкусу
1	французский багет

Для соуса:

150 г	майонеза
2	зубчика чеснока
0,5 ст. л.	красного молотого перца
1 ст. л.	томатной пасты

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Лук и чеснок очистить и измельчить. Тимьян вымыть, обсушить и разобрать на листики. Помидоры вымыть, сделать сверху крестообразный надрез. Ошпарить кипятком и снять с них кожицу. Нарезать плоды небольшими кубиками.

2 Разогреть в кастрюле 2 ст. л. оливкового масла. Положить лук и чеснок и обжаривать 5 мин. до мягкости. Добавить помидоры и влить вино. Готовить, пока вино не выпарится. Положить в кастрюлю лавровый лист, тимьян, шафран и порошок чили. Влить 600 мл воды, размешать, довести до кипения.

3 Мелкую рыбу выпотрошить, удалить жабры. Тщательно вымыть и добавить в кастрюлю. Варить на небольшом огне 1 ч, не размешивая.

4 Через сито процедить суп в чистую кастрюлю.

5 Мидии и креветки заранее разморозить, опустив их в миску с холодной водой.

*** Если креветки в панцире, их необходимо очистить.**

Рыбное филе вымыть и нарезать кусочками. Добавить мидии, креветки и рыбу в кастрюлю с супом и варить 20 мин.

6 **Сделать соус.** Чеснок очистить и измельчить. Смешать с майонезом, красным перцем и томатной пастой. Багет разрезать на куски и обжарить в тостере или духовке. Смазать соусом.

Буйабес разлить по тарелкам. Подавать с чесночными тостами.





рыбные котлеты по-мексикански

ЧТО НУЖНО:

0,5 кг филе трески или другой морской рыбы
1 луковица
1 зубчик чеснока
2 ст. л. растительного масла
• щепотка молотой корицы
• щепотка молотой гвоздики
• щепотка молотого тмина
4 куска черствого белого хлеба
1 острый перец
1 пучок кинзы
1 яйцо
1 ст. л. лимонного сока
• соль по вкусу

Время приготовления: 35 мин.
Порций: 4
1 порция: 247,2 ккал
белки – 23,4 г, жиры – 11,1 г, углеводы – 13,4 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Лук и чеснок очистить, измельчить и обжарить в 1 ст. л. растительного масла до золотистого цвета, 5 мин. Добавить корицу, гвоздику и тмин, перемешать, переложить луковую смесь в миску.

2 Хлеб измельчить в кухонном комбайне. Третью часть хлебных крошек добавить к луковой смеси, остальные пересыпать на плоское блюдо для панировки.

3 Филе рыбы раскрошить, пинцетом извлечь мелкие косточки. Переложить кусочки рыбы в кухонный комбайн, измельчить до состояния пюре.

4 Перец вымыть, удалить семена, мякоть измельчить. Кинзу вымыть, обсушить, измельчить. Рыбный фарш переложить в миску с луком и хлебными крошками, добавить яйцо, лимонный сок, соль, измельченный перец и половину зелени кинзы, тщательно перемешать.

5 Оставшуюся зелень добавить к хлебным крошкам, приготовленным для панировки. Из рыбного фарша сформовать котлеты, обвалять их в панировочной смеси.

6 Рыбные котлеты обжарить в оставшемся растительном масле на сильном огне по 3–4 мин. с каждой стороны, до образования золотистой корочки. Убавить огонь и продолжать обжаривать, время от времени переворачивая котлеты, до готовности, 10–15 мин.









дорада с начинкой из шпината





Дорада («золотая») – испанское название морского леща, в изобилии обитающего в теплых морях, в том числе и в Средиземном. У дорады действительно золотистый цвет чешуи. Но не только это делает ее «золотой». Она легко ловится, отличается вкусным и нежным мясом и малым количеством костей.

ЧТО НУЖНО:

- **2** небольшие дорады
- **2** пучка шпината
- **2** яйца
- **200 г** сливочного сыра
- **2 ст. л.** хрена
- соль по вкусу

Для гарнира:

- **2** сладких перца
- **2** крутых яйца
- **1** лимон
- **100 г** сметаны
- сливочное масло для обжаривания

Время приготовления: 40 мин.
Порций: 2
1 порция: 932,2 ккал
белки – 69,5 г, жиры – 65,4 г, углеводы – 16,4 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Небольшим острым ножом очистить рыбу от чешуи. Сделать два глубоких разреза вдоль хребта, раздвинуть мясо руками и вынуть хребет вместе со спинным плавником, отделяя его от реберных костей с помощью ножниц. Вынуть внутренности. Тщательно вымыть рыбу внутри и снаружи.
Выложить рыбу на разделочную доску, открыть жаберные щели и ножницами вырезать жабры.

2 Шпинат перебрать, вымыть, обсушить и измельчить. Яйца взбить миксером до белого цвета. Продолжая взбивать, добавить сливочный сыр. Смешать в миске шпинат, взбитые с сыром яйца и хрен. Посолить по вкусу.

3 Разогреть духовку до 180 °С. Положить рыбу на брюшко и через разрез на спинке нафаршировать получившейся смесью.

4 Каждую рыбину завернуть в пергамент или фольгу, выложить на противень и поставить в духовку на 20 мин.

5 Перцы вымыть, освободить от плодоножки и семян и нарезать брусочками длиной 5–6 см. В сковороде разогреть сливочное масло и обжаривать перцы в течение 5 мин. до мягкости. Посолить по вкусу.
Яйца очистить и измельчить. В миске смешать яйца со сметаной. Посолить по вкусу.

Рыбу подавать очень горячей с обжаренными перцами, яично-сметанным соусом и дольками лимона.



скумбрия, фаршированная смородиной



ЧТО НУЖНО:

- **1** скумбрия
- • горсть красной смородины
- • несколько ягод черной смородины
- **5** зеленых листьев лука-порея
- **1** веточка базилика
- **5–6** ягод можжевельника
- **0,5 ч. л.** черного перца крупного помола
- **1 ст. л.** белого сухого вина
- • соль по вкусу

Время приготовления: 1 час
Порций: 2
1 порция: 993,2 ккал
белки – 92,0 г, жиры – 66,0 г, углеводы – 7,8 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Зеленые листья лука-порея вымыть и опустить в кипящую воду на 40 сек. Откинуть на дуршлаг и обдать холодной водой. Выложить на бумажные салфетки или кухонное полотенце, чтобы листья обсохли.

*** Вместо лука-порея можно использовать листья хрена.**

2 Скумбрию выпотрошить, с помощью ножниц удалить плавники и жабры. Рыбу тщательно вымыть изнутри и снаружи, обсушить и натереть небольшим количеством соли.

3 Ягоды смородины вымыть. Базилик вымыть, листики измельчить. Смешать смородину с ягодами можжевельника, базиликом и черным перцем.

4 Нафаршировать получившейся смесью рыбу.

5 Листья-лука порея положить на рабочую поверхность так, чтобы они слегка находили друг на друга. Сбрызнуть белым вином.
Завернуть скумбрию в листья.

6 Рыбу положить в форму для микроволновой печи швом вниз. Поставить в печь и запекать 20–25 мин.
Переложить на блюдо, разрезать листья. Рыбу полить выделившимся при запекании соком.

Этот рецепт стал победителем в конкурсе на лучшее рыбное блюдо. Его автор – Светлана Савина, художник-керамист из г. Тулы. Ей будет вручен главный приз конкурса – микроволновая печь Whirlpool Jet Chef.
Мы поздравляем Светлану и просим ее связаться с редакцией.





запеканка рыбная по-гамбургски

M≈

Время приготовления: 1 час
Порций: 6
1 порция: 514 ккал
белки – 26,9 г, жиры – 36,1 г, углеводы – 20,3 г













ЧТО НУЖНО:

- **700 г** филе судака
- **500 г** молодого картофеля
- **250 г** сливочного масла
- **4** луковицы
- **1 ст. л.** сладкой горчицы
- **1 ст. л.** лимонного сока
- **1** небольшой кочан молодой савойской капусты
- соль, перец по вкусу

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Картофель вымыть, очистить, нарезать кружками толщиной примерно 3 мм. Разогреть в сковороде 50 г сливочного масла и обжарить картофель до золотистой корочки, 10 мин. Приправить солью и перцем.

2 Лук очистить, нарезать кольцами. В другой сковороде разогреть еще 50 г сливочного масла и обжарить лук, 5 мин.

3 Горчицу смешать с 2 ст. л. размягченного сливочного масла. Получившейся смесью заправить обжаренный лук.

4 Филе рыбы нарезать ломтиками, сбрызнуть лимонным соком. В чистой сковороде разогреть еще 50 г сливочного масла и обжарить в нем рыбу, 5 мин. Посолить, поперчить.

5 Капусту разобрать на листья. Опустить их в кипящую подсоленную воду на 3 мин. Переложить в миску с холодной водой, затем обсушить. Большие листья разрезать пополам.

6 Духовку разогреть до 180 °С. Форму для запекания смазать оставшимся сливочным маслом. Первым слоем положить треть картофеля, на него выложить половину лука с горчицей, затем половину листьев капусты и кусочков рыбы. Еще раз повторить все слои. Последним слоем должен быть картофель. Запекать 15 мин., до золотистой корочки.



карп в пиве

ЧТО НУЖНО:

- **1** карп весом 800 г
- **250 мл** темного пива
- **2** зубчика чеснока
- **2** бутона гвоздики
- **0,5 ч. л.** молотой зиры
- **0,5 ч. л.** семян тмина
- **2** горошины душистого перца
- **2** горошины черного перца
- **2** морковки
- **1** красная луковица
- **1** баклажан
- **1** пучок укропа
- **50 г** сливочного масла
- • соль по вкусу

Время приготовления: 45 мин. + 30 мин.
Порций: 4
1 порция: 379,2 ккал
белки – 34,2 г, жиры – 21,0 г, углеводы – 13,3 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Карпа очистить от чешуи, выпотрошить и тщательно вымыть. Нарезать крупными кусками.

2 Сложить куски карпа в миску и залить пивом.Чеснок очистить и нарезать тонкими пластинами. Гвоздику, зиру, тмин и горошины перца истолочь пестиком.

3 Добавить чеснок, специи и соль в миску с карпом и пивом, перемешать и оставить на 30 мин.

4 Лук и морковь очистить и нарезать произвольными кусками. Баклажан вымыть и нарезать брусочками. Укроп вымыть, обсушить и измельчить.

5 Выложить куски рыбы из маринада, обсушить бумажными салфетками. Маринад сохранить. В большой сковороде разогреть сливочное масло, обжарить в нем карпа по 2 мин. с каждой стороны.

6 Добавить овощи. Готовить, постоянно помешивая, 5 мин. Влить в сковороду 100 мл маринада и тушить до готовности, 15 мин.





брандада из трески с луковым соусом

Брандада – блюдо прованской кухни. Собственно, это картофельное пюре с луком, чесноком и кусочками отварной рыбы. Но чтобы блюдо получилось очень нежным и по-французски изысканным, необходимо знать некоторые секреты его приготовления.
Обычно брандаду готовят из трески, но можно использовать и другую рыбу, в которой мало костей.

ЧТО НУЖНО:

750 г филе трески
600 г картофеля
1 луковица
4 зубчика чеснока
1 л молока
1 лавровый лист
2 веточки петрушки
1 веточка тимьяна
100 мл сливок жирностью 10%
300 мл оливкового масла

Для соуса:

4 луковицы
30 г сливочного масла
1 ст. л. растительного масла
• соль, перец по вкусу

Время приготовления: 2 часа
Порций: 6
1 порция: 820,2 ккал
белки – 28,1 г, жиры – 65,1 г, углеводы – 30,4 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Разогреть духовку до 170 °С. Картофель вымыть, обсушить, выложить на противень и запекать 25 мин.
Лук и чеснок очистить и измельчить. Зелень вымыть и обсушить.

2 Вскипятить молоко с луком, чесноком, лавровым листом и зеленью. Снять с огня, накрыть крышкой и дать настояться 10 мин.

3 Филе трески вымыть, промокнуть салфетками и разрезать на большие куски. Вернуть молоко на слабый огонь, положить в него рыбу и варить 15 мин. Вынуть рыбу шумовкой, дать немного остыть, затем разобрать на маленькие кусочки.

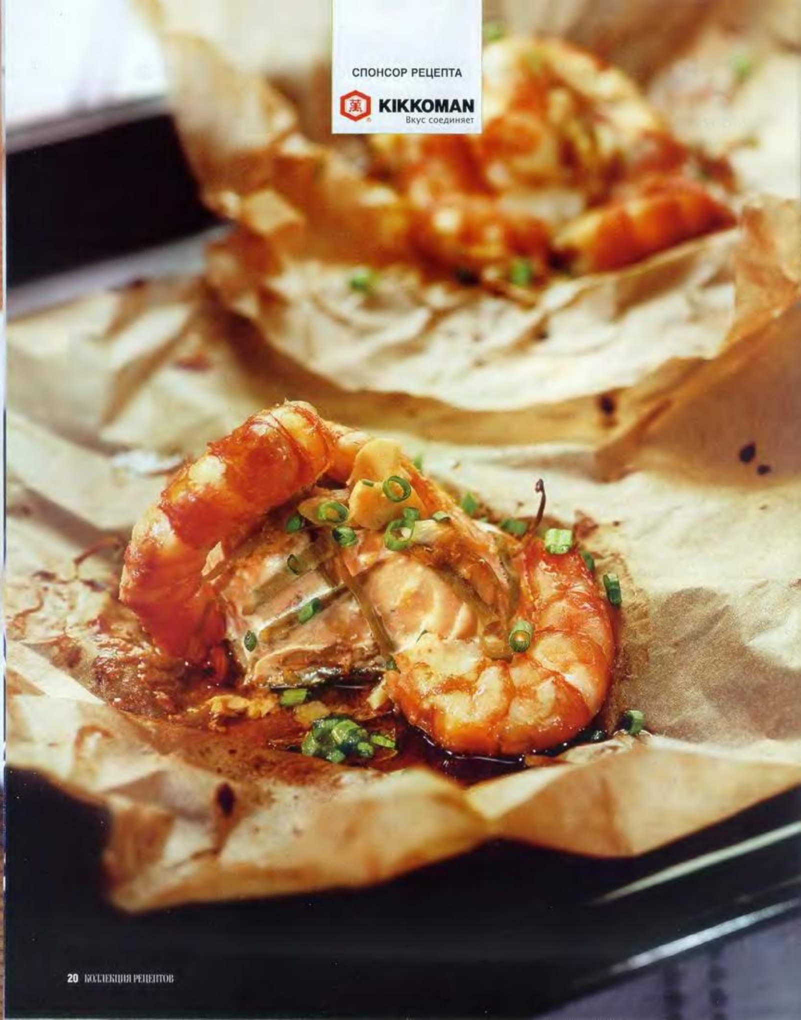
4 Картофель очистить от кожуры и размять в пюре со сливками и оливковым маслом.

5 Добавить кусочки сваренной рыбы, посолить, поперчить. Перемешать. Завернуть в одеяло и оставить в теплом месте.

6 Лук очистить и нарезать полукольцами. Разогреть в сковороде сливочное и растительное масло, выложить лук и готовить на небольшом огне 10 мин., периодически помешивая.

Разложить брандаду по тарелкам. Полить луковым соусом.





СПОНСОР РЕЦЕПТА

KIKKOMAN
Вкус соединяет

конвертики с лососем и креветками

М≈

Время приготовления: 1 час 10 мин.
Порций: 4
1 порция: 492,8 ккал
белки – 52,4 г, жиры – 31,3 г, углеводы – 0,3 г













ЧТО НУЖНО:

- **200 г** сырых королевских креветок
- **800 г** филе лосося
- **2** лайма
- **4 ст. л. соуса-маринада TERIYAKI KIKKOMAN**
- **1** зубчик чеснока
- корень имбиря длиной 2,5 см

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 С помощью овощечистки снять с лаймов тонкие полоски цедры. Нарезать цедру тонкой соломкой. Из мякоти отжать сок.

2 Очистить креветки от панциря и сбрызнуть их небольшим количеством сока лайма.

3 Приготовить маринад. Зубчик чеснока очистить, раздавить широкой плоскостью ножа. Корень имбиря очистить, натереть на терке. Соединить соус-маринад TERIYAKI KIKKOMAN, сок лайма, чеснок и имбирь.

4 Филе лосося вымыть, нарезать на порции и положить их в приготовленный маринад на 10–15 мин.

5 Вырезать из пергамента 4 квадрата размером 25 x 25 см. В центр каждого положить по кусочку рыбы и 2–3 креветки. Присыпать цедрой лайма.

6 Завернуть бумагу так, чтобы получились конверты, деревянными зубочистками закрепить края. Положить конверты на противень и готовить в разогретой до 200 °С духовке 25 мин.

Подавать, не снимая пергамента.

КСТАТИ

Соус-маринад TERIYAKI KIKKOMAN идеально подходит для маринования мяса, птицы, рыбы и овощей. Его производят по старинному японскому рецепту из натурального соевого соуса, вина и специально подобранных специй.





рулетики из кефали и кабачков

ЧТО НУЖНО:

- **600 г** филе кефали
- **2** небольших кабачка
- **2 ст. л.** растительного масла
- **8** помидоров черри
- **1** пучок рукколы
- соль, белый перец по вкусу

Для маринада:

- **1 ст. л.** бальзамического уксуса
- **1 ст. л.** лимонного сока
- **1 ч. л.** меда
- **2 ст. л.** оливкового масла













Время приготовления: 40 мин.
Порций: 4
1 порция: 375,3 ккал
белки – 25,9 г, жиры – 25,5 г, углеводы – 10,5 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Филе кефали вымыть, обсушить, натереть солью и перцем. Нарезать полосками шириной примерно 3 см. Свернуть каждую полоску рулетом кожей внутрь.

2 Кабачки вымыть и нарезать тонкими продольными лентами. Вскипятить в широкой кастрюле подсоленную воду и опустить в нее кабачки на 3 мин. Переложить шумовкой в миску с холодной водой, затем выложить на бумажные салфетки.

3 Свернуть ленты из кабачков в рулетики. Нанизать на длинные деревянные шпажки по 2 рулетика из кабачков и кефали, чередуя их между собой.

4 **Приготовить маринад.** Смешать уксус, лимонный сок и мед. Взбить венчиком, вливая небольшими порциями оливковое масло.

5 Помидоры и рукколу вымыть и обсушить. Помидоры разрезать на 4 части.

6 Разогреть в сковороде растительное масло, обжарить в нем рулетики на шпажках по 4 мин. с каждой стороны.

На блюде разложить листья рукколы, сбрызнуть маринадом. Выложить помидоры и рулетики, еще раз сбрызнуть маринадом.



рыба ледяная с томатным чатни и салатом из огурцов

ЧТО НУЖНО:

5 тушек рыбы ледяной
2 ст. л. растительного масла
• соль, перец по вкусу

Для томатного чатни:

4 помидора
1 луковица
1 красный сладкий перец
1 красный острый перец
50 мл уксуса
50 г сахара
100 мл томатного сока
1 ч. л. кукурузной муки

Для салата:

1 авокадо
4 средних огурца
0,5 ст. л. соли
1 ст. л. лимонного сока
1 ч. л. соевого соуса
1 ст. л. сахара

Время приготовления: 50 мин.
Порций: 5
1 порция: 324,1 ккал
белки – 21,0 г, жиры – 15,1 г, углеводы – 26,0 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Рыбу выпотрошить, затем вымыть и обсушить в контейнере «Супер звезда» Tupperware. Натереть солью и перцем, смазать маслом.

2 Разогреть духовку до 180 °С. Силиконовый коврик Tupperware слегка сбрызнуть водой, выложить на него рыбу, поставить в духовку и запекать10 мин.

3 **Приготовить томатный чатни.** Помидоры вымыть, разрезать на четвертинки, удалить семена. Мякоть нарезать кубиками. Лук очистить, измельчить. Перцы вымыть, удалить сердцевину, нарезать кубиками. В ковш «От Шефа» положить подготовленные овощи, добавить уксус и сахар. Перемешать ложкой для смешивания Tupperware, довести до кипения и варить 5–7 мин. В мерном кувшине «Веселый кулинар» Tupperware развести томатный сок и кукурузную муку, добавить к овощам, варить 2–3 мин., приправить. Снять с огня и дать остыть.

4 **Приготовить салат.** Авокадо разрезать пополам, извлечь косточку. Универсальной овощечисткой Tupperware очистить плод от кожицы. Огурцы вымыть, разрезать пополам, ложкой извлечь сердцевину.

5 На терке «Веселый кулинар» нарезать авокадо и огурцы тонкой соломкой. Сложить в чашу «Сервировочная коллекция», посолить, перемешать и отставить на 5–7 мин. Сбрызнуть овощи лимонным соком, добавить соевый соус и сахар, перемешать.

Горячую рыбу разложить по тарелкам, подавать с томатным чатни и салатом.











КСТАТИ

Универсальная емкость «Супер звезда» от Tupperware идеальна для хранения овощей и фруктов. Благодаря вставке-дуршлагу вы сможете подвергнуть тепловой обработке фрукты и овощи перед замораживанием и обсушить их. Емкость удобна для маринования крупной рыбы и мяса, засолки огурцов, кабачков и фасоли.



паровая форель с соусом из кресс-салата

Время приготовления: 35 мин.
Порций: 6
1 порция: 345 ккал
белки – 32,6 г, жиры – 22,6 г, углеводы – 2,8 г









ЧТО НУЖНО:

- **1** форель весом 1,5 кг
- **200 г** кресс-салата
- **200 г** сметаны
- **2** малосольных огурца
- сок 0,5 лимона
- соль и перец по вкусу

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Форель очистить от чешуи, выпотрошить. Удалить голову и плавники. Сделать вдоль хребта глубокий продольный надрез. Раздвинуть мясо на спинке руками и, делая частые мелкие подрезы ножом, снять рыбу с хребтовой и реберных костей. Удалить крупные косточки. Натереть филе солью и перцем, сбрызнуть лимонным соком.

2 Разогреть духовку до 180 °С. Каждое филе завернуть в фольгу и запечь в духовке, 15 мин.

3 Огурцы нарезать тонкой соломкой. Сметану взбить, добавить огурцы и кресс. Перемешать и подать к форели.

«шишка» из карпа

ЧТО НУЖНО:

- **1** карп весом 1,5 кг
- **1 ст. л.** крахмала
- **1 ст. л.** муки
- **1 л** растительного масла для фритюра

Для соуса:

- **3** зубчика чеснока, измельченных
- **1** красный острый перец, измельченный
- • щепотка зиры
- **100 мл** меда
- **0,5** стакана воды
- **2 ст. л.** уксуса
- **1 ст. л.** крахмала
- • соль по вкусу

Время приготовления: 50 мин.
Порций: 4
1 порция: 868,6 ккал
белки – 40,8 г, жиры – 63,2 г, углеводы – 34,1 г




1

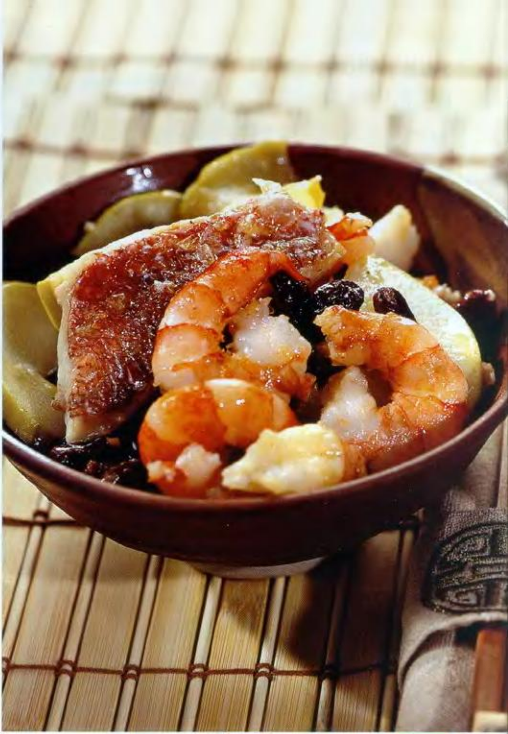

2

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Рыбу очистить от чешуи, выпотрошить, удалить голову и плавники. Разделать на 2 филе, как было описано в предыдущем рецепте.
Положить филе карпа на рабочую поверхность кожей вниз. Небольшим ножом сделать на мясе диагональную сетку, прорезая мясо до самой кожи, но при этом стараясь ее не повредить. Обвалять оба филе в смеси муки и крахмала.

2 Масло перелить в широкую кастрюлю и довести до кипения. По очереди обжарить в масле филе, по 6 мин. каждое. Переложить на бумажные салфетки.
Приготовить соус. Чеснок, перец, зиру и мед выложить в сотейник. Влить воду и уксус. Проварить 5 мин. Добавить соль и разведенный в 1 ст. л. воды крахмал. Перемешать, снять с огня. Полить карпа.

морской окунь в китайском стиле



ЧТО НУЖНО:

- **700 г** филе морского окуня
- **1** луковица
- **1** сладкий перец
- **0,5** клубня фенхеля
- **3 ст. л.** растительного масла
- **1** стакан риса
- **2 ст. л.** соевого соуса
- **50 г** изюма
- **2** кислых яблока
- **150 г** очищенных креветок
- **1 ст. л.** лимонного сока
- соль, перец по вкусу

Время приготовления: 55 мин.
Порций: 4
1 порция: 573,5 ккал
белки – 44,5 г, жиры – 20,0 г, углеводы – 53,8 г


1


2


3


4



ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Лук очистить и нарезать кубиками. Перец вымыть, удалить сердцевину. Мякоть нарезать тонкими полосками. Фенхель вымыть и нарезать небольшими брусочками.

2 Разогреть в глубокой сковороде 1 ст. л. растительного масла и обжарить в нем лук, 3 мин. Добавить рис, жарить, помешивая, 5 мин.

3 Добавить к рису перец и фенхель, приправить солью и перцем, готовить еще 3 мин.

4 Добавить соевый соус, влить 1 стакан воды и готовить на среднем огне, время от времени помешивая, 25 мин.

5 Изюм вымыть горячей водой. Рыбу вымыть, обсушить и нарезать небольшими кусочками. Сбрызнуть лимонным соком. Яблоки вымыть, разрезать на 2 части и удалить сердцевину. Нарезать яблоки тонкими полукружиями. Разогреть в сковороде оставшееся масло, обжарить рыбу вместе с яблоками, 5 мин.

6 Добавить к рыбе изюм и креветки. Готовить 5 мин.

Рыбу и рис можно подать на разных тарелках, а можно сразу перемешать и подать вместе.






2EME
SALON DU CHOCOLAT
МОСКВА-MOSCOW
фуд шоу
дегустации
шоу
дефиле
подарки
30 ноября – 2 декабря
Гостиный Двор
2-й Гастрономический фестиваль и Московский Салон Шоколада
www.foodshow.ru



Для оформления редакционной подписки

1 • Заполните платежный документ и оплатите его через любое отделение Сбербанка

2 • Разборчиво укажите фамилию, адрес (с почтовым индексом) и телефон подписчика

3 • В графе «кол-во месяцев» напротив выбранного журнала(ов) укажите количество месяцев

4 • В графе «сумма» укажите общую сумму за нужное количество журналов

5 • Отправьте копию оплаченной квитанции по факсу: (495) 725-1070 (доб. 5048), по адресу: 125993, Москва, Волоколамское ш., д. 2, стр. 1, или e-mail: ekozlova@idvz.ru

* *Отправка журналов осуществляется заказной бандеролью в течение трех дней с момента выхода журнала. Стоимость доставки включена в стоимость журнала*

* *Доставка курьером (только по Москве) осуществляется до почтового ящика в течение 7 дней*

* *В цену подписки не включена комиссия Сбербанка*

* *Стоимость доставки включена в стоимость журнала*

• **На наших сайтах** www.gastromag.ru, www.sadovnikmag.ru, www.handmade.idvz.ru вы можете оформить редакционную подписку на наши журналы, а также заказать уже вышедшие номера.
Отправка предыдущих номеров осуществляется заказной бандеролью наложенным платежом в течение месяца с момента подачи заявки.

• **Подписка для юридических лиц** оформляется на основании заявки и своевременной оплаты выставленного счета. Оформить заявку вы можете через сайт www.gastromag.ru, e-mail: ekozlova@idvz.ru

• **Подписка на журналы в других странах:**
Перечислите на наш валютный счет необходимую сумму в долларах США.
Beneficiary: ZAO «Izdatelsky dom «Vkusnaya zhizn»
Acc. №40702840538040205252
With Sberbank Russia, Tverskoe otdelenie 7982, Moscow S.W.I.F.T.
Code: SABRUMM
Address: Leningradskiy prospect, dom 30, 125040, Moscow, Russia
Correspondents (Nostro): The Bank of New York, USA SWIFT Code: IRVTUS3N Acc.890-0057-610
* *Возможна оплата через Сбербанк в рублях по курсу на день оплаты*

• **Подписка на журналы в любом отделении связи или через подписные агентства:**
АПР. Объединенный каталог «Пресса России»
Подписные индексы: Гастрономъ – 44140, 44141; Школа гастронома – 84584, 83273; Коллекция рецептов – 36979; Садовник – 46505, 20218; Ручная работа – 18131, 18546
Роспечать. Каталог Агентства «Роспечать»
Подписные индексы: Гастрономъ – 81150, 81158; Школа гастронома – 83316, 83273; Коллекция рецептов – 36892; Садовник – 46345, 20415; Ручная работа – 18091, 36320
МАП. Каталог российской прессы ПОЧТА РОССИИ
Подписные индексы: Гастрономъ – 12598, 99378; Школа гастронома – 12599, 11308; Садовник – 24324, 63427; Ручная работа – 24323
Интер-Почта-2003, тел. (495) 500-0060 (Москва), (495) 953-9262 (ближнее и дальнее зарубежье)
Вся пресса, тел. (495) 787-3445
ИЧУП «РЭМ-Инфо». Каталог «Белпочта», г. Минск, тел. (017) 291-9891
Подписной индекс: Гастрономъ – 44141; Школа гастронома – 81158; Садовник – 46345
Подписное агентство KSS, г. Киев, тел.: (044) 270-6220, 270-6222, 464-0220
Урал-Пресс, тел. (495) 214-5162
г. Екатеринбург, тел. (3432) 75-6274

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Продолжается подписка на 2007 год на наши журналы «Гастрономъ», «Школа гастронома», «Школа гастронома. Коллекция рецептов», «Садовник» и «Ручная работа» через редакцию.
Вы можете подписаться на наши издания с любого месяца в течение 2007 года. Оформив подписку до 15-го числа текущего месяца, вы сможете получать журнал со следующего месяца. Минимальный срок подписки – 1 месяц.

Гастрономъ

Журнал выходит 1 раз в месяц.
Стоимость подписки на 1 месяц – 70 руб.
Для Украины, Белоруссии, Узбекистана, Эстонии стоимость подписки на 1 месяц – $4,00.
Для остальных стран стоимость подписки на 1 месяц – $7,70.

Ручная Работа

Журнал выходит 2 раза в месяц.
Стоимость подписки на 1 месяц – 70 руб.
Для Украины, Белоруссии, Узбекистана, Эстонии стоимость подписки на 1 месяц – $3,40.
Для остальных стран стоимость подписки на 1 месяц – $6,00.

ШКОЛА ГАСТРОНОМА

Журнал выходит 2 раза в месяц.
Стоимость подписки на 1 месяц – 70 руб.
Для Украины, Белоруссии, Узбекистана, Эстонии стоимость подписки на 1 месяц – $3,40.
Для остальных стран стоимость подписки на 1 месяц – $6,00.

садовник

Журнал выходит 1 раз в месяц.
Стоимость подписки на 1 месяц – 50 руб.
Для Украины, Белоруссии, Узбекистана, Эстонии стоимость подписки на 1 месяц – $2,80.
Для остальных стран стоимость подписки на 1 месяц – $5,00.

ШКОЛА ГАСТРОНОМА КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

Журнал выходит 2 раза в месяц.
Стоимость подписки на 1 месяц – 70 руб.
Для Украины, Белоруссии, Узбекистана, Эстонии стоимость подписки на 1 месяц – $3,40.
Для остальных стран стоимость подписки на 1 месяц – $6,00.



Извещение

Получатель платежа: ЗАО «Издательский дом «Вкусная жизнь»
ИНН 7743038046 КПП 774301001
Корр. сч. 30101810400000000225 БИК 044525225
Расч. сч. 40702810338040105252 в Сбербанк России Тверское ОСБ 7982

Ф.И.О. ____________________
Адрес ____________________
____________________ Тел.: ____________________

Подписка на журнал	Кол-во месяцев	Сумма
Гастрономъ		
Коллекция рецептов		
Школа гастронома		
Ручная работа		
Садовник		

Итого к оплате ____________________

Доставка: ☐ курьер ☐ зак. бандероль

С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен Плательщик

Кассир

Квитанция

Получатель платежа: ЗАО «Издательский дом «Вкусная жизнь»
ИНН 7743038046 КПП 774301001
Корр. сч. 30101810400000000225 БИК 044525225
Расч. сч. 40702810338040105252 в Сбербанк России Тверское ОСБ 7982

Ф.И.О. ____________________
Адрес ____________________
____________________ Тел.: ____________________

Подписка на журнал	Кол-во месяцев	Сумма
Гастрономъ		
Коллекция рецептов		
Школа гастронома		
Ручная работа		
Садовник		

Итого к оплате ____________________

Доставка: ☐ курьер ☐ зак. бандероль

С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен Плательщик

Кассир



следующий выпуск: холодные супы

- гаспачо
- таратор
- миндальный суп
- суп из авокадо
- токайский винный суп

новый номер выйдет 9 июля

ГДЕ КУПИТЬ

- **Соевый соус Kikkoman** генеральный дистрибьютор «Киккомана» в России компания «Мистраль» тел.: (495) 411-7070, www.tkmistral.ru
- **Whirlpool** бесплатная информационная линия Whirlpool 8-800-100-5731, www.whirlpool.ru
- **Tupperware** единая справочная, тел.: 8-800-200-6000, www.tupperware.ru

ШКОЛА ГАСТРОНОМА

КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

№12 (20), июнь 2007
выходит 2 раза в месяц

Издатель: ЗАО «ИД «Вкусная жизнь»
125993, Москва, Волоколамское ш., 2, стр. 1,
тел./факс: (495) 725-1070,
e-mail: mail@idvz.ru
www.gastromag.ru

Председатель совета директоров Наталья Чернышева
Генеральный директор Елена Трухина
шеф-редактор Андрей Захарин

РЕДАКЦИЯ:
координатор проекта Ирина Мосолова
главный художник Ирина Лещенко
отв. секретарь Ольга Пахтусова
руководитель фотослужбы Екатерина Овсепян
фотограф Вадим Жадько
дизайнеры-верстальщики Максим নоврузов, Сергей Ткаченко
редакторы Варвара Емелина, Мария Привезенцева
веб-редакторы Екатерина Гурова, Юлия Товбина
корректоры Лилия Дунаева, Любовь Никифорова
повар-консультант Константин Жук

Исполнительный директор Ольга Ткалич

Директор по рекламе ЗАО «Вкусная жизнь» Марина Мамина
Отдел рекламы: Евгения Демченко, Инна Иванченко, Ольга Козырева, Елена Кузьмичева, Елена Матвеева, Марина Мешкова, Жанна Русакова (заместитель директора), тел.: (495) 725-1071

Отдел маркетинга: Эльмира Нагаева (директор), Зоя Галицникова, тел.: (495) 725-1070

Распространение: Сергей Татаркин (директор), Андрей Толингатер (менеджер по Москве), Елена Царева, Наталья Симонова, Александр Шалимов (менеджеры по регионам) тел.: (495) 725-1070 факс: (495) 725-1070, доб. 5048
Подписка: тел.: (495) 792-5562

Техническая поддержка: Михаил Афанасьев, Игорь Долманов, «Свет Компьютерс» тел.: (495) 795-0295

Предпечатная подготовка: Марианна Геннинг, Вера Давыдкина, Светлана Кузина, Екатерина Панюшкина (руководитель отдела), Любовь Попова, Виктор Фролкин

Типография: «Алмаз-пресс» (Москва)
Тираж: 216 000 экз.
Цена свободная

Автор макета: Ирина Лещенко
Фото на обложке: Вадим Жадько

Издание зарегистрировано в Федеральной службе по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия. Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ №ФС77-25033 от 29.06.2006 г.


Хорошо там,
где есть дача...
РЕКЛАМА
РАДИО
ДАЧА
92.4 fm
Реклама: (495) 105-3317
www.radiodacha.ru